

Thomas Bergner

# Endlich ausgebrannt!

Die etwas andere Burnout-Prophylaxe



*Wissen & Leben*  
Schattauer

Thomas Bergner

## **Endlich ausgebrannt!**

---

herausgegeben von Wulf Bertram

---

Thomas Bergner

# **Endlich ausgebrannt!**

---

Die etwas andere  
Burnout-Prophylaxe

 **Schattauer**

**Dr. med. Thomas Bergner**

Zeller Straße 56

82067 Zell

[www.bergner.cc](http://www.bergner.cc)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnd.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlagabbildung: Reinhold Henkel, Heidelberg

Gesetzt von am-productions GmbH, Wiesloch

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-42932-9

E-Book: ISBN 978-3-608-16827-3

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-26763-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Projektleitung: Dr. rer. nat. Christina Hardt

Lektorat: Birgit Albrecht, Berlin

# Inhalt

1	Unendliche Weiten .....	1
2	Crisis? What crisis? .....	5
	Die 6 Stufen einer Krise .....	12
	Backe, backe Kuchen .....	15
	No crisis, no life .....	16
3	Die Stichflamme leidet an Sauerstoffmangel .....	18
	Bitte nicht ich, bitte nicht jetzt, bitte nicht hier .....	18
	No eternal flame .....	19
	Ich leide gern und leise .....	23
	Das offizielle Etikett .....	24
	Nehmen ist seliger denn geben .....	27
	Die Burnout-Revolutzer .....	31
4	Der Esel in der Gummizelle .....	33
	Der Esel .....	33
	Die Gummizelle .....	35
5	Mit-Gift .....	41
	Ever look back .....	41
	Es wird schon nicht so schlimm gewesen sein .....	42
	Mutterliebe und Vaterstolz .....	46
	Leiste was, dann bist du was .....	48
	Pech und Schwefel .....	49
	Das Gute der Kindheit – Kondome fürs Leben .....	49
6	Wenn der Hammer hängt .....	53
	Help! I need somebody .....	53

	Randy, Dein Handy.....	58
	Vorsicht Butter! .....	59
	Völlig grenzenlos .....	61
	Es gibt nichts zu tun, fangen Sie schon mal an.....	65
	Die Fäden in der Hand behalten .....	65
	Machtlos zufrieden .....	67
	Wertlos .....	70
	Wenn das Volle die Fülle verbirgt .....	71
7	Von der Rolle sein .....	73
	Rolle rückwärts.....	74
	Den richtigen Stil finden .....	75
	Ich bin ja so arm dran .....	79
8	Trotz-Key .....	84
	Nein, nein und nochmals nein .....	84
	Der Waschlappentest .....	86
	Lust auf Frust .....	88
	Was wahr ist, definiere ich.....	89
	Danke sagen habe ich nicht nötig .....	90
	Nichts, was mich stolz macht .....	92
9	Mount Everest in Liliput .....	96
	Wo die größte Liebe hingehört .....	97
	Weil Sie es sich wert sind.....	99
	Niemals jemandem vertrauen, der einem nah ist .....	101
	Die Universalversicherung .....	102
	Erschrockenes Glühwürmchen statt Super Trouper.....	104
	Sich selbst Fallen stellen.....	105
	Sie sind wert, was Sie leisten .....	107
	Selbstwert aufbauen – gemeinsam jammern.....	108

10	Wenn die Wachtel vom Flug des Adlers träumt .....	109
	Der Beruf – Ursache allen Übels .....	115
11	Geht nicht? Gibt's nicht! .....	117
	Aus Max den Moritz machen .....	117
	Alle Fünfe grade sein lassen .....	119
	Ich hab mich noch lieber als mich .....	122
	Die wirklichen Persönlichkeiten .....	125
12	Basta. ....	128
	Wie Sie gestrickt sind .....	128
	Das Pudelhänomen .....	131
	Kinderwissen .....	131
13	Yolo: You only live once .....	136
	Ich bin mir so fern .....	136
	Knapp verfehlt ist voll daneben .....	138
	Glücklich sein aufgrund des Glücks allein .....	139
	Denke positiv! .....	140
	Das Leben ist ein Event .....	142
	Zufriedenheit bedeutet Stillstand .....	143
14	Hilfe, mein Körper spricht .....	146
15	Das letzte Hemd hat Taschen .....	151
	Money und das letzte Hemd .....	152
	Wie Geld positiv stimmt .....	153
	Ich muss es haben .....	155



16	Geschlafen wird am Ende des Monats .....	158
	Lasst mich in Ruhe! .....	159
	Mitmenschen korrekt einschätzen .....	163
	Nur der Wille zählt .....	165
	Erschöpfung aus Takt-Gefühl .....	166
	Der Knast .....	167
	Der Alte Peter .....	170
17	Wir wissen nicht, wohin. Aber wir kommen gut voran! .....	171
	Yalla .....	172
	Was Zeit kostet .....	173
	Denn es ist nie zu spät für einen neuen Weg .....	174
	Das kleine Einmaleins .....	175
	Zeit und Burnout .....	175
	Achtsamkeit über alles .....	176
18	Keinsinnmensch .....	177
	Sinnsouffleur .....	178
	Überhauptnullundabsolutinkeinerweisewas .....	179
19	Die Erde ist eine Scheibe und Spinat hat viel Eisen .....	184
	Symptome behandeln, Lösungen vermeiden .....	185
	Fast-Food-Psychologie .....	187
20	Die Wahrheit durch Burnout .....	191
	Literatur .....	196

# 1 Unendliche Weiten

Die Psyche. Unendliche Weiten. Wir schreiben den 12. Dezember 2011. Das Abenteuer beginnt: Auf der Bühne erscheint eine nussbraune Schönheit, die offenbar direkt von der Copacabana eingeflogen ist. Ihr brasilianischer Akzent erfreut mein Männerherz und ich denke mir, mit der kann man wirklich nicht ausbrennen, allenfalls durchbrennen. Aber meine Machogedanken werden jäh unterbrochen, als sie alle Zuhörer auffordert, die gerade erst eingenommene, bequeme Sitzposition zu verlassen und aufzustehen. „It’s Zumba-Time!“ Bis zu diesem Moment kenne ich Zumba nicht. Jetzt lerne ich: Das ist *die* Methode gegen Burnout. Geht etwa so: Ein besonders eingängiges Lied brasilianischer oder anderer Herkunft auflegen (vielleicht nicht unbedingt Nossa Nossa, aber es gibt genug auf Zumba „spezialisierte“ CDs), so laut wie möglich. Scheren Sie sich im Moment nicht um Ihre Nachbarn, es geht hier um Wichtigeres. Dann schütteln Sie, was Sie haben, Extremitäten und Hintern beispielsweise, rhythmisch mit der Musik.

So ähnlich macht es im Moment die brasilianische Schönheit, schon wackeln ihre Akren aufs Heftigste. Da meine Akren vorrangig aus einem beachtlichen Rettungsring und Hüftgold bestehen, wackelt es bei mir auch.

Nach wenigen Minuten transpirieren die meisten, die frische Luft verbraucht sich rasant. Ich lasse mich erschöpft auf den Stuhl fallen und denke mir: Von wegen Zumba gegen Burnout. Ich bin jetzt schon erschöpft. An diesem einen Tag werde ich noch vieles erfahren, beispielsweise über die beeindruckenden Erfolge eines Rückentrainings, das alle – ausschließlich männlichen – Führungskräfte eines Unter-

nehmens freiwillig mitmachen und das bewirkt hat, dass keiner von ihnen Burnout bekommen hat.

Je länger ich an diesem Dezembertag die Hinweise höre, was alles gegen Burnout hilft, umso klarer wird mir: Die Welt braucht keine solchen Ratgeber mehr. Man weiß genug zu den wahren Ursachen von und Hilfen gegen das Ausgebranntsein.

Die unendlichen Weiten zeigten sich das nächste Mal am 25. April 2012 auf einer der größten psychotherapeutischen Fortbildungsveranstaltungen, auf der ein Vortrag dargeboten wurde, bei dem es um eine Anleitung zum Burnout ging. Gefühlte 99 % des Vortrags befassten sich mit *der* neuen Methode zum Gewichtabnehmen (in Kurzform: Einen Tag praktisch nichts essen, am anderen, was man will. Früher wurde das FDH genannt, aber natürlich nicht in dieser Abfolge) und danach wusste ich, wer auf diese Weise abnimmt, bekommt Burnout – oder sollte es so verhindert werden? Ich hätte besser aufpassen sollen.

Der Besuch beider Veranstaltungen ließ in mir den Wunsch wachsen, wirklich erfolgreiche Tipps für den Weg *ins* Burnout anzubieten, da mit Zumba, Rückenschule für Manager und gesundem Essverhalten offenbar bereits die wichtigsten Säulen für eine wirksame Burnout-Prävention gefunden sind.

Aber es fehlt ein Buch mit Hinweisen zum effektiven Ausbrennen. Denn kaum jemand will wirklich zu einer Minderheit gehören, die zunehmend an den Rand der Gesellschaft gedrängt wird – zur Minderheit der „normalen“ Menschen, die keinerlei Auffälligkeiten zeigen. Möchten Sie den Weg, auf dem sich unsere Gesellschaft und deren Mitglieder befinden, wirklich nicht mitgehen?

Unvorstellbar. Deshalb liegt nun dieser Ratgeber vor, der Ihnen zeigt, wie Sie besonders effektiv, fast schon ga-

rantiert, ausbrennen. Zugegeben, der Weg mag kein leichter sein, an seinem Ende mag etwas anderes auf Sie warten, als Sie sich vorgestellt haben, aber sollten das schon Gründe sein, dem „Mainstream“ abzuschwören? Denn soviel steht fest: Burnout ist richtig „in“. Das glauben Sie nicht? Hier die Zahlen:

Der aktuelle Fehlzeitenreport des wissenschaftlichen Instituts einer Krankenkasse zeigt (Badura et al. 2012): Die Zahl der psychischen Erkrankungen in Deutschland ist seit 1994 um 120 % gestiegen, die von Burnout sogar um fast 1400 %. Insgesamt sind die Krankheitszeiten jedoch rückläufig: Waren die Berufstätigen in 1994 noch 5,6 % ihrer Arbeitszeit krank, sind es heute nur noch 4,7 %. Seelische Erkrankungen verhalten sich gegen den Trend, sie erleben einen echten Boom, sie sind „in“. Allein die Diagnose Burnout führte 2011 zu insgesamt 2,7 Millionen Fehltagen für die Betriebe und die Gesamtkosten im Jahr 2012 für die Behandlungen aller psychischer Erkrankungen in Deutschland werden auf 92,5 Milliarden Euro geschätzt. Bereits heute scheiden 40 % aller Frührentner wegen seelischer Erkrankungen aus dem Arbeitsleben aus.

Es ist somit dringend nötig, den weniger Versierten in Burnout-Angelegenheiten einen Ratgeber an die Hand zu geben, um nachvollziehbar den sicheren und erfolgversprechenden Weg ins Burnout zu beschreiben. An einer solchen Entwicklung können Sie nun teilhaben. Es wird Ihnen möglich sein, Ihre Energie auf die Maßnahmen zu konzentrieren, welche wirkungsvoll Burnout ermöglichen. Lesen Sie diese Anleitung also als Ideengeber für Ihren *eigenen* Weg, denn kaum etwas ist so individuell wie der eigene Abstieg.

Wenn Sie bereits so ausgebrannt sind, dass Sie keine Anleitung hierfür mehr brauchen, kann Ihnen eines der am weitesten verbreiteten Spiele, Monopoly®, helfen. Wenn Sie

das spielen und eine Gemeinschaftskarte ziehen, dann heißt es in etwa: Gehen Sie in die Klinik, zu einem Therapeuten oder Coach, begeben Sie sich direkt dorthin, gehen Sie über keinen Umweg und ziehen Sie keine Ausflüchte mehr heran.

Aber noch ist es ja nicht so weit.

## 2 Crisis? What crisis?

Jede persönliche Krise ist von Ihnen selbst gemacht, kein Mensch wird von einer Krise überfallen, allenfalls überrascht – und das spricht genau für das, worum es anfänglich bei einer Krise geht: Um eine Realitätsverken- nung, um unzureichende Wahrhaftigkeit, um Selbst- betrug, eine Täuschung, eine Illusion, in aller Klarheit: um eine Lüge. Diese Lüge kann sowohl ein individuell unpassendes Verhalten sein als auch eine falsche Einstel- lung oder Haltung oder eine falsche Vorstellung von sich selbst.



Eine Krise dient der Wahrheit oder der Wahrhaftigkeit.

Krise bedeutet: Etwas muss anders werden, weil etwas im Argen liegt und trotzdem nicht geändert wird. Nur dann, wenn in Ihnen andere Ideen, Vorstellungen, Ziele, Strömungen herrschen, als Sie wahrnehmen, oder wenn Sie sie wahrnehmen, ihnen aber nicht folgen, kann es zu einer Krise kommen, sie dient damit dem bisher Übersehenen.

Nun stellen Sie sich vor, Sie sitzen morgens am Frühstückstisch und schauen Ihren Partner an. In Ihnen wallt Liebe auf und Sie sagen ihm: „Du, Schatzi, Du bist noch so schön wie vor 25 Jahren.“ Dieses Urteil fällen Sie, weil Sie entweder Ihre Brille nicht aufhaben oder weil Sie eine char- mante Lüge loswerden wollen. Diese Lüge namens Kompliment führt zu keiner Krise. Nun setzen Sie die Brille doch auf, außerdem sind Sie ein Morgenmuffel und Ihr Partner muffelt darüber hinaus. Sie sagen ihm jetzt: „Eigentlich bist Du ziemlich ungepflegt.“ Keine Lüge, dennoch Stunk, im wahrsten Sinne des Wortes. Aber letztlich führt auch die

Wahrheit zu keiner Krise, sofern sie zu nutzen zur üblichen Kommunikation gehört. Allenfalls führt sie zu einem Streit. Nun fällt Ihnen spontan ein, dass Sie gestern Nachmittag ein Schäferstündchen mit einem überaus wohlriechenden Menschen hatten, eben nicht mit Ihrem Partner. Der ist jedoch misstrauisch, fragt Sie, wo Sie gestern Nachmittag waren und Sie lügen ihn an. Diese Lüge wird spätestens bei Wiederholung zu einer Krise führen. Sie merken:

Nur Lügen, die negative Auswirkungen haben oder diese verbergen wollen, führen zu Krisen. Die negativen Auswirkungen kann man als Energieverbrauch des Lügenden beschreiben. Wenn es genug Energie kostet, eine Lüge aufrechtzuerhalten, wird dies in einer Krise enden. Da die außerbewusste Instanz des Selbst es ist, welche den Energieabbau „misst“ und fühlt, wird eine Krise aus dieser Instanz heraus initiiert.

Der Energieverlust kann Jahrzehnte ausgehalten werden – oder auch nur wenige Momente – er ist immer selbstschädigend. Insofern ist eine Krise das Zeichen für ein Abwehr- oder Schutzverhalten des Selbst.



Jede Krise will Energieverluste minimieren.

Hier erkennen Sie einen wirklich zentralen Gewinn einer Krise. Ihre Energieverluste werden vermindert. So erschöpfend sich Überlastungen anfühlen, letztlich dienen sie dazu, die Energie, die noch verfügbar ist oder wiederhergestellt werden kann, zu retten. Deshalb: *Endlich* ausgebrannt!

Das alles offenbart die grundsätzliche Bedeutung einer jeden Krise: Eine persönliche Krise folgt einer offenkundig gewordenen, seelischen Selbstschädigung, deren Existenz man sich anfangs oder auch längere Zeit nicht stellen will.

Wer sich mit der eigenen Täuschung und folgenden Schädigung dauerhaft nicht konfrontieren will oder sie nicht verstehen will (kann), wird eine schwere Krise erleben oder eine, die besonders lange andauert. Krisen bestehen so lange fort, bis Sie deren Bedeutung und Inhalt verstehen. Das bedeutet für Burnout, es wird bestehen bleiben, bis Sie verstehen, worum es dabei tatsächlich geht. Burnout kann immer nur individuell verstanden und gelöst werden und allgemeine Empfehlungen wie eine bestimmte Lebensart können wirken, müssen aber nicht.

Eine Krise verlangt eine Änderung entweder Ihres Verhaltens oder Ihrer Einstellungen, meistens beides. Es geht also um eine Richtungsänderung, die erfolgen soll, weil sie freiwillig nicht erfolgt ist. Wer vor einer Krise vollkommen zufrieden mit seiner Situation war, hat nur nicht richtig hingesehen oder hingehört: Eine Krise beweist quasi eine große innerliche *Unzufriedenheit*, denn ihr Ziel ist, inneren Frieden wiederherzustellen. Diesen muss es einmal gegeben haben, zumindest in längst vergangenen Zeiten. Ansonsten wäre die Krise früher aufgetreten.

Eine Krise sagt somit: Etwas *muss* sich verändern, nur Sie wollen das noch nicht erkennen oder hoffen, drum herumzukommen: nur ein bisschen noch wie bisher, liebes Schicksal. Bitte nicht ich, bitte nicht jetzt.

Eigentlich haben Menschen eine aufbauende und angenehme Kraft für Veränderungen zur Verfügung, das ist ihre Motivation. Mit Motivation tun Änderungen erheblich weniger weh – im Gegenteil, sie machen Spaß und der Weg zu einem neuen Ziel wird mit Lust gegangen. Wer die Motivation nicht aufbringt, muss seinen Willen einsetzen. Und wer den nicht mehr hat, für den kommt die Krise. Letztlich gilt: Krise ersetzt Motivation. Und wenn man genauer hinschaut, muss es lauten:



🔥 Krise folgt auf den Willen und ersetzt fehlende Motivation.

Änderungen, die anstehen und für die Sie nicht motiviert sind, kosten entweder Kraft in Form von Willen oder sie tun weh in Form einer Krise oder beides. Andere Möglichkeiten sind hehre Wunschträume.

Eine Krise wird oftmals dann besonders stark empfunden, wenn zuvor viel Willensarbeit geleistet wurde – nur dass vor einer Krise der Wille fast immer eingesetzt wird, um den alten Zustand, dessen Änderung ansteht, künstlich (gegen die innerlich vorhandenen und notwendigen Bestrebungen) aufrechtzuerhalten. Damit fehlt dann oftmals für die Krise selbst ein wichtiges Regulativ, das Pulver wurde praktisch an falscher Stelle oder zu früh verschossen.

Es ist an der Zeit, zwei menschliche Ebenen anzusprechen. Die eine nennt man das Ich: Ich will das, Ich will das nicht. Ich verlange nach. Ich weigere mich. Ich bin verliebt. Ich freue mich. Das Ich, ein Ausdruck unserer Wünsche und Gedanken. Für das Ich ist es wundervoll, wenn es, auf welcher Bühne auch immer, beklatscht wird, z.B. von der Kleinfamilie ob des gelungenen Kuchens am Wochenende. Neben dem Ich gibt es eine andere Ebene, das Selbst. Selbst will das, Selbst will das nicht? Nein, das passt nicht: Unser Selbst ist der Strippenzieher im Hintergrund, sozusagen die graue Eminenz. Fast immer, wenn es „Selbst“ heißt, bedeutet es: „Ich!“. Selbstwirksamkeit ist die Wirksamkeit des Ich, Selbstverständnis ist das Verständnis für sein Ich, Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die Tatkraft und das Wissen des Ich. Aber das Selbst ist die Instanz, die das Leben ermöglicht, die alle körperlichen Vorgänge steuert, die fast alles Fühlen bildet. Unser Selbst ist erheblich zentraler und von seinen Auswirkungen her bedeutsamer als das Ich, auch, weil das Selbst außerbewusst agiert.

Man kann eine Krise als einen intrapersonalen Konflikt bezeichnen, also als etwas, das in einem selbst für einen Widerspruch steht. In der Kommunikation gilt ein Konflikt als der Wunsch der Wiederherstellung der Einigkeit, der Meinungsgleichheit. Nichts anderes ist tatsächlich die Krise: Sie will zwischen der wirksamen, außerbewussten Instanz des Selbst und den teils bewussten Strukturen, vorrangig durch das repräsentiert, was wir „Ich“ nennen, Einigkeit herstellen. Und so wie bei sprachlichen Konflikten meistens einer die besseren Argumente hat, hat die deutlich erfahrene, weisere Instanz im Menschen, das Selbst, meistens die besseren Argumente.

Eine Krise ist auch eine Form von Wachmacher – das Selbst weckt mit der Krise unser Ich: Das Außerbewusste hatte sich garantiert vielmals und lange vor dem bewussten Beginn der Krise gerührt, nur war der Mensch nicht willens, die zunächst wahrscheinlich zarten Botschaften auch wahrzunehmen. Eine Krise hört auf, wenn eine der zwei Instanzen verzichtet oder sich umorientiert: Unser Ich, dann wurde der Sinn der Krise beachtet und erfüllt, oder unser Selbst, dann sind wir definitiv erschöpft oder depressiv im Sinne der psychischen Erkrankung. Eine Depression oder der Zustand totaler Erschöpfung treten dann auf, wenn das Selbst den Kampf weitgehend aufgegeben hat und die Energiereserven erschöpft sind.

Es macht wenig Sinn, solange zu warten. „Endlich ausgebrannt“ bedeutet nicht, bis zum Schluss zu warten, es bedeutet, sich rechtzeitig den anstehenden Inhalten zu stellen, denn wenn eine Krise gelöst ist, ist man schlauer und sich selbst näher. Eine Krise führt meistens dazu, durch Auseinandersetzungen mit sich, anderen und anstehenden Themen seine Individualität zu formen. Dabei hat eine Krise zwei Gesichter: Einmal will sie eine Botschaft vermitteln

wie „Handle anders“, zum anderen jedoch ist die Krise selbst die Botschaft: „Es geht Dir schlecht, wenn Du Dich weiter missachtest“.

Damit es überhaupt zu einer Krise kommen kann, muss eine Instanz wahrnehmen, dass Änderungen anstehen oder notwendig sind. Wie das Wort notwendig ausdrückt, geht es darum, in einer Not eine Wende zu finden. Eine Krise entsteht immer dann, wenn eine Not besteht. Eine Krise ist nichts weiter als das *Symptom* für eine bereits bestehende Dysbalance, der eine Not innewohnt.



Jede Krise will eine fehlende Balance wiederherstellen und eine bestehende Not beenden.


Das Scheitern, welches Burnout andeutet oder präsentiert, wird verständlich als schlimm, schrecklich und traurig empfunden. Aber dies ist es auf Dauer nicht: Es ist ein Zeichen für den normalen Weg des Menschen. Wichtig ist zu wissen, vom Leben und von anderen Menschen aufgefangen werden zu können, wenn man es zulässt. Wer jedoch an ersehnten Wundern und unrealistischen Wünschen festhält, verlängert sein Leiden.

Eine Krise ist der Anfang der *Lösung*, sie führt nicht nur dorthin, sondern sie ist Teil davon! Die Krise ist also kein Teil des Problems, sie führt von dort weg und damit kann die Krise selbst nie das Problem sein, so unangenehm sie sich anfühlt. Wer also sein Augenmerk nur auf die Krise richtet, lenkt sich selbst von den Ursachen ab. Deshalb sagte Max Frisch: „Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Eine Krise ist letztlich eine über Millionen Jahre auf der Erde etablierte Methode, um Fortschritte und Lösungen zu

ermöglichen. Nun können Sie sich fragen, warum es einer Krise bedarf, um das zu erreichen. Das liegt an einer schlichten Tatsache, welche diverse sprachliche Ausschmückungen erfahren hat: fehlende Selbstwahrnehmung, Bau von Luftschlossern und sich darin einnisten, der innere Schweinehund, fehlende Tatkraft, Hoffnung und so fort. Wenn man nicht tut, was ansteht, dann wird es über die Krise erzwungen. Diese Tatsache wird bei großen Krisen wie Wirtschaftskrisen oder Finanzkrisen auch jahrelang verdrängt, was zu massiv erhöhten Kosten führt. Krisen verhalten sich im Großen also genauso wie im Menschen.

Eine Krise hat eine Form von Eigenleben: Sie will den Menschen zwingen, sich mit dem wirklich Wesentlichen zu befassen. Sie hat also eine lenkende Funktion. Da das Wesentliche im Leben in aller Regel nichts Materielles ist, haben die meisten nach einer Krise – zumindest zunächst – weniger Materielles, also auch weniger Geld als vorher. Je stärker man am Geld oder allgemein am Materiellen klebt, umso länger wird die Krise dauern und umso größer werden die tatsächlichen Verluste werden. Man kann sagen: Wer es nicht wahrhaben will, *muss* es damit irgendwann wahrhaben. Dabei gilt eine einfache Regel:

 Krise: gern, danke ja, sofort!

Aus den beschriebenen Gründen darf man eine Krise begrüßen, selbst wenn sie Mühe, Ärger, Angst, Sorge, Unklarheit und vieles andere bedeuten mag, was sich keiner wünscht. Es gehört dann dazu, diese Gefühle zu akzeptieren, auch die Verzweiflung, Angst und Verletzung. Das „sofort“ bedeutet in diesem Kontext, je länger man das, was einem die Krise mitteilen möchte, nicht versteht oder nicht verstehen will, umso länger wird auch die Krise dauern.

Deshalb ist es von Vorteil, sie rasch anzunehmen und die darin enthaltenen Botschaften ernst zu nehmen.

## Die 6 Stufen einer Krise

Eine Krise läuft in Stufen ab, wobei in der Regel keine Stufe ausgelassen wird.

### Stufe 1: Unbemerkter Energieverlust

Am Beginn steht die Lüge, vornehmer: Die Realitätsverken-  
nung, die Wahrheit wird nicht gesehen. Dieser Zustand  
wird von Verleugnung und einer Dissonanz zwischen Soll  
und Ist geprägt. Änderungen wären notwendig, aber in die-  
sem *Stadium nicht erkannter Dysbalance* in Form der Dis-  
krepanz zwischen Anspruch und eigener Wirklichkeit ge-  
schieht nach außen nichts Erkennbares. Innen führt die  
Dysbalance zu Energieverlust.

Die typischen Inhalte der anfänglichen Dissonanz sind:

- Sie können etwas (noch) nicht verstehen. Grund: Je wei-  
ter die Ursache der Krise zurückliegt, umso zäher das  
Mühen – auch schon, damit nicht alles Bisherige verge-  
bens war.
- Sie wollen etwas nicht wahrhaben. Folge: Die eigenen  
Bedürfnisse werden konsequent unterdrückt. Diese lie-  
gen viel eher im Bereich von Liebe und Anerkennung als  
von Geld.
- Sie kümmern sich vorrangig um Ihren Schein, nicht um  
Ihr Sein. Folge: die Überbetonung des Ich, die Missach-  
tung des Selbst.
- Sie haben wesentliche Ihrer Ziele aufgegeben oder sogar  
verraten. Frage: Was war Ihnen also einmal wichtig?